

Cómo amamantar a sus bebés si dio luz a gemelos, o tuvo un parto múltiple

Si tuvo gemelos o tuvo un parto múltiple, amamantar a sus bebés es muy gratificante pero, al mismo tiempo, puede ser agotador tanto física como emocionalmente. Va a necesitar mucha ayuda y apoyo de parte de su familia y sus amigos para poder enfrentar las dificultades de las primeras semanas.

Información básica

Puede optar por amamantar a sus bebés juntos o separados.

- ◆ Amamantar a los bebés juntos contribuye a aumentar su producción de leche y le ahorra tiempo.
- ◆ Amamantar a los bebés separados le da a cada uno atención individual. Esto puede ser especialmente útil si uno de los bebés tiene dificultad para tomar bien el pecho o para mantener una buena succión.
- ◆ Recuerde cambiar a los bebés de uno a otro seno cada vez que les dé el pecho.

Posiciones

Las siguientes posiciones le permitirán amamantar a los bebés al mismo tiempo.

Pelota de fútbol – Acomódese a un bebé de cada lado; sus cabezas volteando hacia su pecho. Acomode los cuerpos de los bebés debajo de cada brazo y a lo largo de sus costados; los pies de los bebés estarán apuntando hacia la espalda de usted. Sostenga sus cabezas y sus nuca con las manos y sus espaldas con los antebrazos; use almohadas si las necesita.

En cruz – Acomode la cabeza del bebé en su brazo doblado. Con su antebrazo sostiene la espalda y con sus manos las nalguitas o muslos del bebé. El cuerpo de uno de los bebés está apoyado en usted y el otro en su hermano(a). Sosténgale la cabeza con la mano y el brazo.

Combinada – Acomode a uno de los bebés acunándolo y con la cabecita en su brazo doblado, el cuerpo del bebé quedará atravesado en su regazo. Al otro bebé lo sostiene como pelota de fútbol, con su cuerpito extendido en la misma dirección que el de su hermano(a). Sosténgale la cabeza con su brazo.

Amamantar sus bebés le ayuda a establecer la conexión con ellos.

Periodos de crecimiento repentino

- ◆ Espere estos periodos de crecimiento alrededor de las 2 ó 3 semanas, a las 6 semanas y a los 3 meses de edad.
- ◆ Amamante a los bebés con más frecuencia por varios días. Lleve la cuenta de cuántas veces mojan los pañales y hacen del baño para estar segura que están tomando suficiente leche.



Amamantar a los bebés por la noche

- ◆ La posición de costado le ayudará a descansar mientras amamanta a un bebé.
- ◆ Despierte al segundo bebé para darle de comer cuando haya terminado de amamantar al primero, así puede dormir un poco más.
- ◆ Tal vez los bebés duerman mejor si los acuesta en la misma cuna y los cubre con la misma cobija, porque están acostumbrados a estar cerca el uno del otro.

El cuidado de la mamá

Los sentimientos de la mamá

- ◆ Es posible que se tarde más en establecer la conexión con varios bebés que con uno solo.
- ◆ Imagínesse a los dos bebés desde el principio.
- ◆ Es normal que se sienta más unida a un bebé que al otro.
- ◆ Busque la forma de ponerle al otro bebé más atención. Los porta bebés que se llevan al frente son muy buenos para tener cerca al bebé cuando no lo está amamantando.
- ◆ Cuando amamante a los bebés deje que su piel toque la suya.

Beba siempre que tenga sed, coma alimentos nutritivos y descanse

- ◆ Tómese un vaso de agua, leche o jugo mientras esté dando de comer a los bebés o cuando haya terminado.
- ◆ Tenga a la mano alimentos nutritivos que pueda comer rápidamente, por ejemplo, fruta y verduras frescas, queso, nueces, galletas saladas, y huevos duros.
- ◆ No aproveche el tiempo en que los bebés toman su siesta para hacer el trabajo de la casa. Es más importante que usted descanse.

Busque ayuda

- ◆ Sus familiares y amigos le pueden cuidar a los bebés mientras usted se baña o toma una siesta.
- ◆ Sus familiares y amigos le pueden ayudar lavando la ropa, haciendo las compras para las comidas, cocinando o limpiando.
- ◆ Programe ratos en que pueda estar a solas con su pareja regularmente.

Localice grupos que apoyen la alimentación con leche materna

- ◆ Busque un grupo de apoyo para padres de bebés múltiples en su localidad.
- ◆ El apoyo de su pareja le ayudará a tener éxito.
- ◆ Llame a la oficina de WIC o a un asesor de lactancia si necesita ayuda o asesoramiento.